
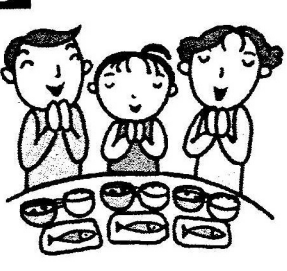



いただきます

6月は食育月間です！

みなさんは「食べる」ことが好きですか？ 食事の時間が近づくとお腹がすき、「早く給食にならないかなあ。」
「夕飯にはあれが食べたいなあ。」「おいしい！！やっぱり家のこの味最高！！」と楽しく食事出来るって
なんて幸せなのでしょう。東北の避難所で限られた食生活を強いられている被災者の方を思うとそう思わず
にはられません。みなさんはどう感じていますか？ 6月の食育月間を機会に自分の食生活や食に関するこ
とについて考えてみましょう。

<p>食育月間</p> <p>ふり返って みよう！ 毎日の食生活</p>	<p>1</p>  <p>朝、昼、夕の3食を しっかり食べていま すか？</p>	<p>2</p>  <p>好ききらいしないで 食べていますか？</p>	<p>3</p>  <p>できるだけ家族そろ って食卓を囲んでい ますか？</p>
<p>4</p>  <p>食事の準備や後片付け をお子さんと一緒にさ れていますか？</p>	<p>5</p>  <p>「いただきます」「ごち そうさま」のあいさつ をしていますか？</p>	<p>6</p>  <p>家庭や地域で受け継が れてきた料理を作って 食べていますか？</p>	<p>7</p>  <p>食品を買うときには よく表示を見ていま すか？</p>

残食ほとんどありません！！(´_`)v

毎日、給食委員会で給食の残食を量っていますが、今年度はほとんど残食がありません 少ない
日で300g、多い日で2kgです。昨年までと比べると驚きの数字です。教室をのぞくと給食当番が盛り残
さないように配膳したり、どうしても苦手なものは友達に協力してもらって食べたり、箸をつける前に友達に
少し分けたり、もうお腹いっぱいだけおかわりしたりと、一人一人が考えて食べている様子が
分かります。給食委員会としては全校残食を目指したいところですが、欲張らず現状を維持できればそれ
だけでも素晴らしいなあと思います。なにより、給食を作る調理員の先生方にとって今のみな
さんの食べっぷりは何よりもうれしく、包丁を握る手にも気合いが入ります。

健康長寿ながの 食育強化キャンペーン を実施しています。

長野県には健康長寿課（知っていましたか??）という部署があり、健康増進や生活習慣病予防、感染症予防、食育推進、歯科保健・・・など、県民が健康で長生きできるように様々な取り組みを行っています。そして今年度は下のような目的で学校やJ A、飲食店などと連携して『食育強化キャンペーン』を実施することになりました。家族みんなで実践して「健康長寿ながの」を実現しましょう！

《目的》 平成22年度における長野県食育推進計画の目標の達成状況は、概ね順調であるが、一部の項目については十分な結果が得られていない。

そこで、健康長寿ながのの実現をめざし、県内の関係機関・団体の幅広い協力を得て、食育に関する強化キャンペーンを実施し、広く県民への普及啓発を図る。

《内容》 減塩しよう 野菜・果物を食べよう 朝食を食べよう

《期間》 平成23年度の1年間

～『健康長寿課ながの 食育強化キャンペーン』のために作られたスライドから抜粋～
朝食欠食率は、学校で力を入れている取り組みの一つです。朝食欠食は中学生だけの課題ではありません。ぜひ、家族みんなで朝食を食べるようにしましょう！

朝食を食べよう

1日のスタート、脳細胞が活性化、そして体温も上昇。体全体を目覚めさせよう！

朝は、最も血糖値が低い状態。脳細胞のエネルギー源のブドウ糖(主食)を確保しよう

主菜(卵、肉、魚など)、副菜(野菜や果物)もそろえると、主食のご飯やパンの消化、吸収をスムーズに

そして体温も上昇し、体全体を目覚めさせよう

朝食が刺激となり便秘予防に

肥満、メタボリックシンドローム予防に

1日2食はまとめ食い！体に脂肪をためやすくなります！

“簡単組合せ朝食”(例:おにぎり1個と牛乳1杯)から始めては

【現状値と目標値】

若い世代(20～30歳代)の朝食欠食者の割合

現状値:20歳代男性:20.5%、女性16.7%、

30歳代男性:14.8%、女性:13.2%

目標値:10%に減少

簡単組合せ朝食例:

トースト+ゆで卵+トマト

ご飯+カップスープ+ヨーグルト

コーンフレーク+牛乳+みかん



6月の食生活目標は「骨や歯を丈夫にしよう！」です。

みなさんの身長はのびていますか？歯は、全部永久歯に生えかわりましたか？成長が終わったように見えたとしても中学生の骨や歯はまだまだ成長を続け、密度が濃くなり、少しずつ硬く丈夫になります。

子どもの頃からの骨づくりが大切です！

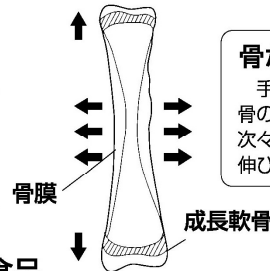
骨はからだを支え、血液をつくり、カルシウムを蓄える大切な役割を持っています。骨粗しょう症の予防のためにも、骨の成長が最も活発な思春期に、しっかりとした骨づくりをしておきましょう。

骨はどのように成長するのでしょうか

骨はからだの成長に合わせて、図のように伸びて太くなります。

骨が太くなる(膜内骨化)

骨の表面を覆う骨膜という組織が、年輪のように骨を形成して太くなっていく。



骨が伸びる(軟骨内骨化)

手足の骨の関節に近い部分に骨の成長軟骨というものができ、次々に骨の組織に変化して骨は伸びていく。

骨の健康づくりのために

①栄養のバランスのとれた食事をしましょう

毎日3食規則正しく、カルシウムを十分にとりましょう。

小学生から高校生にかけての時期は、1日に必要なカルシウムの量が大人よりも多いのです。

成長期：600～800mg

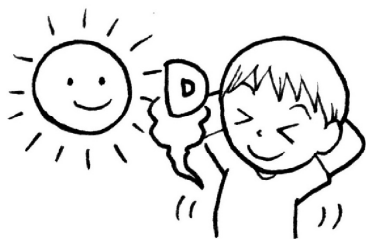
成人期：600mg

カルシウムを多く含む食品

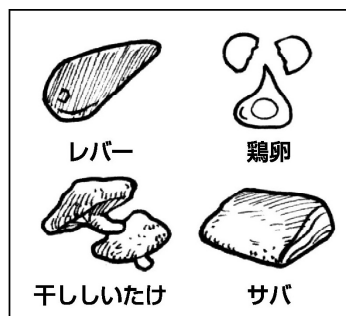
乳製品	スキムミルク スプーン2杯半(20g) カルシウム220mg	牛乳 1本(200g) カルシウム200mg	ヨーグルト無糖 1箱(150g) カルシウム165mg	プロセスチーズ 1切れ(20g) カルシウム126mg
	わかさぎ 2尾(50g) カルシウム375mg	丸干し(まいわし) 中2尾(15g) カルシウム210mg	乾物・缶詰類 ひじき(乾燥) 1/5カップ(10g) カルシウム140mg	さんま缶詰(かばやき) 1缶(85g) カルシウム210mg
小魚類	こまつな 1/4わ(80g) カルシウム120mg	ほうれん草 1/3わ(80g) カルシウム55mg	大豆製品類 豆腐(もめん) 1/2丁(150g) カルシウム220mg	納豆 1/2パック(60g) カルシウム220mg

②外で日光を浴びて運動しましょう

骨をつくっている主成分のカルシウムは、ビタミンDの助けをかりて吸収されます。ビタミンDは食事からとることができますが、太陽の紫外線を浴びて皮ふでつくられます。



ビタミンDを多く含む食品



ビタミンAやビタミンCも必要です

③睡眠を十分にとりましょう

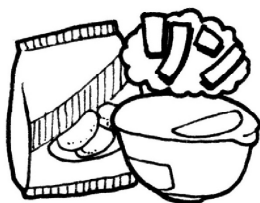
からだも骨も成長させる成長ホルモンは、寝ているときによく出ます。



こんなことにも気をつけましょう

とりすぎに注意しましょう

リンは、とりすぎるとカルシウムの吸収を妨げます。リンが多く含まれているスナック菓子やインスタント食品、ファストフードなどに偏らない食生活を心がけましょう。



無理な食事制限は骨にも影響を及ぼします

体重を減らすだけのために食事抜きや極端な食事制限を続けると、からだの成長に影響するだけでなく、骨の成長が妨げられます。



食中毒 予防の

キホン



家庭での食中毒発生件数が多い時期になりました。予防の基本を確実に実行し、作った料理は、なるべくその日のうちに食べるようにしましょう。

《6月の主な郷土食》

セルリー

富士見町でも栽培されているようですが、セルリーは隣の原村と茅野市(玉川地区)の特産物です。ちょうど6月頃、ハウスで育ったセルリーが出荷最盛期を迎えます。ハウスで育ったセルリーは、みずみずしくてやわらかく、サラダに最適です。アンケートをとると苦手な野菜の上位に上がりますが、地域の味ということで給食にも積極的に取り入れていきます。

ブロッコリー

産地としては埼玉県や愛知県が有名ですが6~10月は長野県産が市場に多く出回ります。諏訪地域では茅野市・原村・富士見町などで栽培されており、収穫されたブロッコリーは新鮮なうちにシャーベット状にした氷と一緒に発泡スチロールに詰められ、出荷されます。

たけのこ、ふき、うど、などの山菜

高原地帯に位置する富士見町では、6月も山菜が採れます。今しか味わえない旬の山菜をぜひ、家族で味わいましょう。山菜採りも楽しいですね。

給食レシピ紹介♪

6月の 人気料理から

《お好み揚げ》

材料(10個分:給食は一人一個でした)

~お好み揚げ~

- ・豚肩またはもも肉(150g)・キャベツ(260g)・長芋(50g)・桜エビ(25g)
- ・生姜甘酢漬け(20g)・小麦粉(120g)・卵(1/2個)・塩(ひとつまみ)・揚げ油(適量)

~ソース~

- ・ケチャップ(60g)・ウスターソース(45g)・砂糖(小さじ2)
- ・青海苔(好みの量)・鰹節(好みの量)

作り方

豚肉はこま切れ、キャベツはせん切り、生姜の甘酢漬けは粗みじん、長芋はおろします。

豚肉から塩まですべての材料をまぜ、固いようなら少し水を加えます。

かき揚げのような形にして、油でカラッと揚げます。

ケチャップとソース、砂糖を合わせたソースをかけ、仕上げに鰹節と青海苔をのせて出来上がり。

給食では揚げましたが、
もちろん焼いてもOK!
おやつにもなります